

邓一飞 编著

逆转

心脏病

之

道

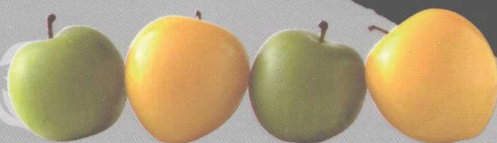
健康4大基石

合理膳食

适量运动

戒烟限酒

心理平衡



化学工业出版社
生物·医药出版分社

逆转

心 血 管 病

之道

邓一飞 编著



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书介绍了逆转和预防心血管病的非药物方法,包括改善生活方式、饮食调养、合理的运动锻炼以及自我心理调节等,并且着重讨论了一氧化氮和其他抗氧化物在心血管病逆转中的关键作用,强调了非药物治疗法逆转心血管病的可行性和现实意义,适合心血管病患者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

逆转心血管病之道/邓一飞编著. —北京:化学工业出版社, 2008.1
ISBN 978-7-122-01695-9

I. 逆… II. 邓… III. 心脏血管疾病-防治
IV. R54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195259 号

责任编辑:邹朝阳 蔡 红

文字编辑:曾建雄

责任校对:顾淑云

装帧设计:关 飞

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 9 3/4 字数 175 千字 2008 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:19.00 元

版权所有 违者必究

前言

心血管病是当今世界医学界关注的热点，很多诺贝尔获得者都对心血管病的发病机制做了卓有成效的研究，并著书立说、到世界各地演讲，告诉人们心血管疾病如何产生、如何积极预防以及如何通过适当的非药物手段逆转心血管病。但很多人并不知道这些研究成果和自我健康之间的密切联系，他们或对心血管健康采取毫不关心、放任自流的态度；或者诚惶诚恐，忧心忡忡；更多的人是略知一二，却不能身体力行、改变不良生活方式。

本书从心血管病专家的观点入手，立足于大量的生理学和循证医学研究，介绍了心血管病的自我逆转康复。从中读者可以了解到心血管病的发生发展和防治的要点，并且可以通过人体自身的调节来预防心血管病。这其中最关键的一个中介物质就是一氧化氮和其他的抗氧化物质，这些物质的存在可以改善心血管系统的健康状况。通过持续改善生活方式、摄取均衡营养、合理运动、心理疏导等方法，不仅可以预防心血管病，还可以让它发生根本的逆转。本书的重点在于强调非药物治疗逆转心血管疾病的科学性、实用性。

在编写过程中，为了使本书更具可读性与实用性，尽可能用通俗易懂的语言来传达多年来医学界对心血管病逆转的研究成果和实践经验。

本书参考并采用了多位专家的理论和经验资料，因篇幅所限，未能一一注明出处，谨向原作者致以谢忱。

于此，深切期望读者能开卷受益，提升健康观念，拥有健康。

编者

2008年2月

目录

第一章 诺贝尔奖获得者眼中的心血管病非药物逆转 1



诺贝尔奖获得者对心血管病逆转的理论贡献 2

心血管具有自身逆转的能力 2

一氧化氮是一种特殊的重要介质 2

一氧化氮是如何起作用的? 3

一氧化氮具有广泛作用,也是研究热点 4



改善生活方式以增加体内一氧化氮水平、保护心血管系统 4

不良生活习惯是心血管病的主要病因 4

改善生活方式以维护心血管健康 5

如何增加体内的一氧化氮? 5

坚持锻炼以保持一氧化氮水平稳定 6

戒烟,控制饮酒是最简单的生活方式改善 6

第二章 国内知名专家谈心血管疾病逆转 9



胡大一教授围绕心血管问题谈预防 10

动脉粥样硬化是一种全身性疾病,也是一种社会性疾病 10

对心血管病,无论怎样强调预防都不为过分 10

改变生活方式预防心血管病 11

遗传、性别与心血管病 11

吸烟是心血管的重量级杀手 12

防治糖尿病与防治心血管病 13

改变不健康生活方式从走路开始 14



林曙光教授谈心血管病防治与调理 15

心血管的退行性变化是生理现象 16

心血管病的十大危险因素 17

心血管病发病的饮食诱因 17

健康心血管的四大基石 18



洪昭光谈心血管病防治与逆转 19

心血管病是文明病	19
健康无价, 心血管病应该防微杜渐	19
高血压防治中的“三高和三低”	20
心病防治还须从调心下手	21
心血管预防在自己, 治疗要争分夺秒	22
高血压治疗上有三个误区	22

吴以岭教授谈络病学说与心血管病的逆转

络脉是心血管功能和形态的综合描述	23
心血管病是络脉功能失常的表现	24
络脉病变引起心血管病的辨证分型	24
从整体生命观看待心血管病的产生与控制	25
心血管健康需要阴阳和谐	25

邓铁涛教授从心脾相关谈心血管病

从心脾相关理论学说剖析心血管病	26
心脾相关理论指导古今治疗心血管病	27
脾胃饮食之病引发心血管病	28
心血管病和五脏相关	30
健脾药物改善人体生理功能状态	30
中医如何辨证和治疗胸痛心痹	30

第三章 现代生活方式如何影响心血管

生活方式病广泛存在, 心血管病为其首害

生活方式不健康是现代入患病的主要病因	34
心血管病是“过劳死”的致命因素	35

现代人生活存在“三高一低”的问题

“静态生活”方式引起“三高”	36
社会环境急剧变化带来的健康危害	36
心理因素影响心血管健康	37
营养过剩的危害不可忽视	38

膳食营养不平衡是心血管危险因素

不健康的膳食模式是肥胖症和心血管病的祸首	38
少吃快餐, 追求健康生活方式	39
饱和脂肪酸饮食的危害	40
身体超重是危险因素	40

蛋白质缺乏是危险因素	40
缺乏膳食纤维是危险因素	41
减少一克盐, 减少一分高血压	41
饮食中胆固醇摄入未必是心血管杀手	41
糖类对动脉粥样硬化形成有不同的影响	42
乙醇对心血管系统的双相作用	42
 肥胖症——心血管危险因素	42
肥胖人群具有非常高的罹患心血管病的危险	43
2 型糖尿病发病危险也随着 BMI 的增加和肥胖发生而增加	43
肥胖可引起心脏结构和功能的改变	44
饮食中脂肪过高是引发肥胖的主要原因	44
长期用低糖类饮食减肥不可取	44
 吸烟与被动吸烟对心血管系统的危害	45
 空气污染烟雾也可引起心血管病的发作	45
 从改变生活方式入手预防心血管病	46
预防心血管病必须从改变观念开始	46
采取措施预防心血管病	46
健康生活方式比医药更管用	47
控制危险因素	47

第四章 心血管病的表现和健康状况评估

 心血管病的一般症状	50
心血管病常见临床体征	50
动脉硬化的表现	50
动脉硬化的早期危险表现	51
心绞痛的表现	52
识别早期心衰	52
易忽视的心血管病“表现”	53
女性心血管病的特点	55
哪些女性易患心脏病	56
不幸婚姻对妇女心脏有害	56
女性心血管病的隐秘性	57
妇女心脏病可能的征兆	57
女性心血管病的一些独特体征	57
女性心脏病症状与月经周期有关系	57

女性心血管病的严重性	58
 老年心血管病的特点	58
心血管系统的老年性改变	58
老年心血管病临床表现多不典型	59
老年人可能多种疾病并存	59
老年性心脏病并非只有冠心病	59
老年心血管病恢复过程多缓慢	60
 自我评估心血管健康程度	60
心血管病危险性评估量表	60
未来 10 年中心血管病危险总分评估	62
心血管病易患因素评估	63

第五章 心血管病的逆转

 心血管病包括哪些	66
 心血管病使血管功能发生了哪些变化	66
 动脉硬化是炎症反应的一种	67
 抗炎是治疗动脉粥样硬化最有前途的措施	67
 一氧化氮逆转心血管病	68
一氧化氮与血管内皮组织	68
一氧化氮如何逆转心血管病	69
促进机体产生一氧化氮的多种因素	69
 心血管营养疗法逆转心血管病	70
左旋精氨酸对抗高胆固醇的危害	71
蔬菜饮食抗高胆固醇	71
抗氧化剂维护心血管健康	72
 搭桥手术和介入治疗无法根除心血管病	72

第六章 逆转心血管病的饮食

 吃荤还是吃素对心血管更健康	76
 碱性饮食	77
碱性饮食习惯成就人体健康	77

食物的酸碱性	77
 地中海式饮食	78
 完全谷物和水果	79
 营养成分与心血管病的关系	81
胆固醇功能的两面性	81
脂肪摄入注意比值	82
心血管拒绝饱和脂肪与反式脂肪	82
多摄入不饱和脂肪	83
糖类——一柄双刃剑	85
摄入优质完全的蛋白质	86
维生素，不可缺少的辅助成分	87
维生素E可以保护心血管健康	88
叶酸有助于预防心血管病	89
食物纤维多多益善	90
微量元素和水质硬度	90
 心血管病患者应控制热量摄入	91
 详解逆转心血管病的食物	92
谷类及干豆类	92
蔬菜类	93
水果及坚果类	96
奶类	98
鱼类、海产品类	98
油脂类	99
茶类	100
 心血管病患者的进补	100
 高血压患者的食物宜忌	102
可随意食用的食物	102
高血压患者须限制食用的食物	102
高血压患者应避免食用的食物	103
 防治心血管病常见食疗验方	103
山楂粥	103
泽泻粥	103

菊花决明子粥	103
三七首乌粥	104
丹参山楂粥	104
玉米粉粥	104
白茯苓粥	104
菊花粥	105
芹菜粥	105
银耳山楂羹	105
海带木耳肉汤	105
百合芦笋汤	105
山楂鲤鱼汤	106
山楂首乌汤	106
山楂银花汤	106
紫菜黄瓜汤	106
茵陈降脂汤	107
加味防己黄芪汤	107
益寿杂面	107
开元寿面	107
草鱼炖豆腐	108
玉竹猪心	108
天麻鲤鱼	108
海带爆木耳	109
核桃仁拌芹菜	109
纤维茶	109
山楂消脂饮	109
绿豆萝卜灌大藕	110
首乌黑豆炖甲鱼	110
鲤鱼山楂蛋	110
益寿饺子	110

第七章 运动改善心血管

 运动如何改善心血管病	114
 运动可减少糖尿病患者的心血管病风险	114
 体力活动金字塔	115
 预防和逆转心血管病的运动	117

走路	118
健走运动	118
乒乓球运动	120
慢跑	120
 运动康复也要因人而异	121
 逆转心血管病的锻炼从 30 分钟开始	122
 改善心血管功能的适宜运动强度	123
 运动中如何掌握合适的心率	123
 心血管病患者冬春季如何锻炼	124
 老年心血管病患者的体育锻炼	124
 冠心病患者的体育运动	125

第八章 心理调控逆转心血管病 127

 心理与心血管病	128
心理情绪对心血管的影响	128
心理应激对心血管健康的影响	129
心理压力是心血管病独立危险因素	131
心血管病难愈或是心理因素作怪	131
 抑郁症、神经官能症和心脏神经症对心血管的影响	132
抑郁症对心血管的影响	132
神经官能症对心血管的影响	132
心脏神经症对心血管的影响	133
减少抑郁症、神经官能症和心脏神经症对心血管的影响	133
 A 型行为，心血管病的独立发病因素	134
什么是 A 型行为特征	134
A 型行为与冠心病等心血管病	134
A 型行为的特征	135
A 型行为的具体表现	135
A 型行为的评定和量化	136
A 型行为的自我矫正	136

 D 型人格也是心血管病心理危险因素	138
 快乐情绪构建心血管健康	139
 疏导心理压力的行为指南	141
心血管病患者需要心理疏导	141
疏导心理压力的行为指南	142

第一章

诺贝尔奖获得者眼中的 心血管病非药物逆转

“诺贝尔奖获得者 2006 北京论坛”之行，其报告的题目之一就是——“有利于人体健康的基于科学的健康饮食与锻炼”，让公众了解了更多科学研究之外的细节。1998 年路易斯·J·伊格纳罗和他的两位同伴，因有关一氧化氮在心血管系统中作为独特信号的重要发现，帮助人们更好地防治高血压、卒中（中风）、冠状动脉疾病和其他形式的动脉粥样硬化，因而获得了科学界具有极高声誉的诺贝尔奖。

作为声誉卓著的科学家，相信科学研究结论的同时，路易斯·J·伊格纳罗认为真正的健康掌握在自己手中，那么他是怎么实践这一切的呢？——他用 3 年跑了 10 次马拉松来实践自己的“健康养生学”。他的信条是“真正的身体健康掌握在自己的手中，来自于健康的饮食和不懈的运动，这比任何医学发现更为重要。”

诺贝尔奖获得者对心血管病逆转的理论贡献



英国的约翰·文于 1982 年因发现一种前列腺素（当时称为前列环素）而获得诺贝尔奖，并由于前列腺素可使血管松弛这一特性，为心血管病开辟了新的治疗途径。1998 年，3 位美国科学家：鲍勃·弗彻戈特、路易斯·J·伊格纳罗和费里德·穆拉得，因发现“一氧化氮是心血管系统的信号分子”而获得诺贝尔物理奖和医学奖，这项研究还引发了对心脏和肺部疾病、休克和阳痿治疗的更广泛研究。

在过去的 50 年中，生物学家们发现了很多不同的介质和化学信使，包括：胺类，如组胺、乙酰胆碱和儿茶酚胺；肽类，如缓激肽、血管紧张肽；脂类，如前列环素。这些化学信使，在维持机体的正常功能中起着重要作用。并且正是这些发现，逐步改变了人们对一些疾病和医药的认识。

心血管具有自身逆转的能力

心血管病的发展，特别是动脉硬化，源于炎症反应，炎症在血管硬化斑块的形成上起了重要作用。可见，心血管病的逆转与形成是一个动态过程，绝不是用机械方法把血管内的堆积物去除、球囊扩张或进行手术分流就可以一劳永逸的。动脉硬化本身是长期的血管内皮炎症病理过程的结果，不针对这种病理过程进行治疗则很难取得长期的疗效。心血管病逆转就是利用机体自愈能力，让产生损伤和堵塞的血管再次通畅，恢复正常功能。

经典医学教科书认为动脉粥样硬化是一种老年病，是不可避免的。这个理论就是：随着年龄的增长，每个人都会在不同程度上患病。心脏病专家们将注意力集中在以导管为基础的治疗上，实施血管成形术（疏通堵塞的血管）及放置血管支架（撑开狭窄的血管）。虽然，这类方法在某些情况下有效，但这只是增强了人类对技术手段的依赖性，而对机体自身的愈合能力强调不足。大量循证医学研究证实，心血管疾病的发病年龄大大提前了，而且早期动脉硬化本身是一个动态过程，通过改变饮食和生活方式可以防止动脉粥样硬化，使病变停止，甚至逆转整个过程。这就是研究者们对一氧化氮深入研究所得出的全新结论。

一氧化氮是一种特殊的重要介质

一氧化氮（NO）作为一种特殊的、能有效松弛血管、防止血小板聚集的介

质而存在于血管系统中。一氧化氮也是人体内的化学信使，作为气体分子，它可以自由地进出细胞膜。一氧化氮也存在于汽车排放的尾气中，在自然界中也可以生成。人们针对一氧化氮的研究已经开展了 20 年，这期间，人们了解了一氧化氮在机体中的形成与代谢、传递过程，知道它有助于维持血管和心脏的健康。

根据路易斯·J·伊格纳罗的科研成果，体内的一氧化氮可促使血管扩张并抑制血栓形成，使人体血液循环得到改善。一氧化氮的缺乏可能导致糖尿病、心血管病与其他疾病，而补充一氧化氮可预防并逆转此类疾病。补充一氧化氮不能靠药物，高浓度的一氧化氮本身就有毒性，身体中的一氧化氮是正常代谢的产物，适当的含量对人无害，一氧化氮代谢正常是人体健康的标志之一。

一氧化氮是如何起作用的？

伊格纳罗教授在 1972 年发现了一氧化氮可以舒张血管、抑制血栓形成、改善动脉及静脉的血液流通的现象。一氧化氮功能的发现源于硝酸甘油——一种广泛用于缓解心绞痛的药物，是氮氧化物，能将一氧化氮直接释放到血管中，从而令血管舒张和血压下降。进一步的研究显示，一氧化氮是通过提升生物组织中的另一种讯号分子“环鸟磷酸”的含量而产生作用。1986 年，他通过大量的实验证实了自己的假说，确定人体本身能够制造一氧化氮。研究过程中发现，一氧化氮在体内的代谢过程，可以预防和改善心血管病。一氧化氮是一种小分子化合物，可以让细胞相互之间的联系变得更紧密，减少冠心病和脑卒中发生的概率，还可以防止其他的细胞发生功能障碍。一氧化氮可以保护心血管系统，它在人体中生成的过程是非常复杂的生化反应过程。它的来源是精氨酸，我们日常食用的蛋白质里都含有这种物质，如果食物中含有更多的精氨酸，在一定的条件下就可能产生更多的一氧化氮。

一氧化氮在体内以中间产物的形式存在，它的活性有赖于抗氧化物水平。在水果、蔬菜中含有很多的抗氧化物，这些食物吃得越多，身体摄入的抗氧化物越多，一氧化氮受破坏的概率越小。例如，鱼、黑巧克力、红酒、果汁都含有很多的抗氧化物。抗氧化物可以中和掉体内的氧自由基，保护一氧化氮以发挥正常的生理作用。

由于伊格纳罗教授的发现，一氧化氮研究已经成为生理病理学的重点，不断有新的发现被提出来。现已发现它与机体多种疾病有关。检测体内一氧化氮的含量，可分析某些疾病的发生、发展和预后，同时也可将它作为对这些疾病的预防和治疗效果的判定指标。《健康报》的报道，目前的研究证实，一氧化氮与下列疾病密切相关。

高血压——高血压患者血清中的一氧化氮浓度下降。长期一氧化氮合成不

足，不仅不能使血管有效地扩张，还会加强内皮素收缩血管的作用，使血压升高。

脑血栓——脑血栓患者血清中一氧化氮浓度过高。脑血栓发生时引起急性脑缺血，此时人体内一氧化氮明显升高。有研究者观察发现，用小剂量的抑制剂抑制一氧化氮产生，可对缺血性神经细胞起到保护作用。

糖尿病——糖尿病患者血清中一氧化氮增高。目前认为一氧化氮能损伤胰岛B细胞，使胰岛素合成减少，导致血糖升高。

心血管疾病的发生与体内一氧化氮含量有很大关系。一氧化氮能够扩张血管，这就使得更多的血流进血管，改善细胞的生理状态，最终表现在心血管功能变化上。研究过程还发现，如果你经常锻炼或者重复某一种锻炼，能调节血管内皮细胞的一些酶的功能，并影响相关酶的合成，使得体内持续不断地产生一氧化氮。同时，坚持锻炼也可以产生一些能够限制氧化自由基的基因，降低那些会导致氧化应激的基因，从而保护体内已经形成的一氧化氮。这又能增加体内的一氧化氮含量。这是一个连续不断的良性过程。

一氧化氮具有广泛作用，也是研究热点

除了在心血管病方面的作用，一氧化氮还能抑制炎症、促进男性的勃起功能、促进胃肠系统的消化功能以及保持肺部呼吸顺畅等。

如今，伊格纳罗教授的研究被医学界广泛发展着，一氧化氮在哺乳类动物系统中产生多种其他作用，包括抑制细胞生长、抗菌、抗炎，改善学习、记忆、嗅觉和味觉等。此外，一氧化氮还有许多未知的、有待开发的功能。医学界按照这些理论去研究新药，用于诊断、预防与治疗多种心血管病、胃肠道溃疡和肠道炎症等。一氧化氮功能的最先发现就是和心血管健康紧密联系在一起，心血管功能改善的结果，也反映了机体的健康程度；人体的很多疾病也同时导致心血管病的发生，这其中一个重要的指标就是一氧化氮！一氧化氮的研究揭示了养生的秘密。

改善生活方式以增加体内一氧化氮水平、 保护心血管系统

不良生活习惯是心血管病的主要病因

路易斯·J·伊格纳罗认为，一氧化氮缺乏与不健康饮食和久坐的生活方式

密切相关，而健康饮食和锻炼与一氧化氮产量及作用的明显增加有关。

在路易斯·J·伊格纳罗看来，心血管病肯定是因为生活方式不健康而引起的疾病，首要危险因素是体重超标，即使超重5千克也不是好事。吸烟也很容易导致心血管病。另外，如果运动量很少、长期肥胖，可能会导致糖尿病，而糖尿病在绝大多数情况下都会引发心血管病。

改善生活方式以维护心血管健康

即使你已经上了岁数，并且曾经吸烟，而且饮食结构不合理，仍可以从现在开始做出改变，长期坚持锻炼，并且积极改善饮食结构，从而帮助你的身体预防心血管病，甚而逆转心血管病。

路易斯·J·伊格纳罗还自信地说，“从某种程度上讲，我本人就是诺贝尔医学发现的第一个受益者。”他在北京的演讲，没有停留在高深的基础科学研究领域，而是向听众们介绍了一系列健康的生活方式。这些方式包括：不要久坐，“久坐不运动的人即便不胖甚至偏瘦也同样面临较高的心血管病发病率”；不要吸烟，“吸烟与一系列疾病之间的关系已经被揭示得非常明显，吸烟还降低了身体抵御各种疾病的能力”；在饮食中减少饱和脂肪的含量，“不健康的饮食结构会使人类寿命缩短10~30年”；多吃蔬菜水果，坚持中等强度的锻炼。路易斯·J·伊格纳罗在演讲中还透露，自己现在每天都会补充一些天然抗氧化剂，“不能多，每天5克就足够了。”这些话我们似乎有点耳熟，没错，很多方法，医学和健康专家曾经强调过，不过这次由这位诺贝尔奖获得者再次给我们讲述他身体力行的健康原则，给人的印象深刻，也更为生动。

如何增加体内的一氧化氮？

一种特殊的酶可以利用精氨酸（在食物中所含有的一种氨基酸）产生一氧化氮，它对大脑、免疫系统和脉管系统的健康都具有重要作用。这个发现带来的启示是：“可以通过重新安排饮食来最大限度地促进一氧化氮的生成。”英国科学家萨尔瓦多·蒙卡达发现内皮细胞可利用左旋精氨酸合成一氧化氮，随后越来越多的研究结果证明了这个结论，对营养、生活方式和药物改善有了更多的认识。

富含精氨酸的食品，是逆转心血管病的一个可能的途径。一氧化氮是预防心脏病和卒中的有效物质。机体可以自行产生一氧化氮，那么，如何保证它能源源不断地被生产出来？现代医学已经证明的两个重要途径就是：合理饮食与运动。